



"Утренняя гимнастика в режиме дня дошкольника"

Подготовила: Власенко Е.В
Инструктор по физической культуре

Утренняя гимнастика

это

комплекс упражнений, который пробуждает организм после ночного сна, обеспечивает заряд энергии и отличное настроение на весь день.

Утренняя гимнастика в детском саду является обязательной частью режима дня и проводится ежедневно перед завтраком.



Основная задача утренней ГИМНАСТИКИ



перевести ребенка в бодрое состояние,
активизировать и содействовать переходу
к
более интенсивной деятельности.

Структура утренней гимнастики



Вводная часть

Основная часть

Заключительная часть

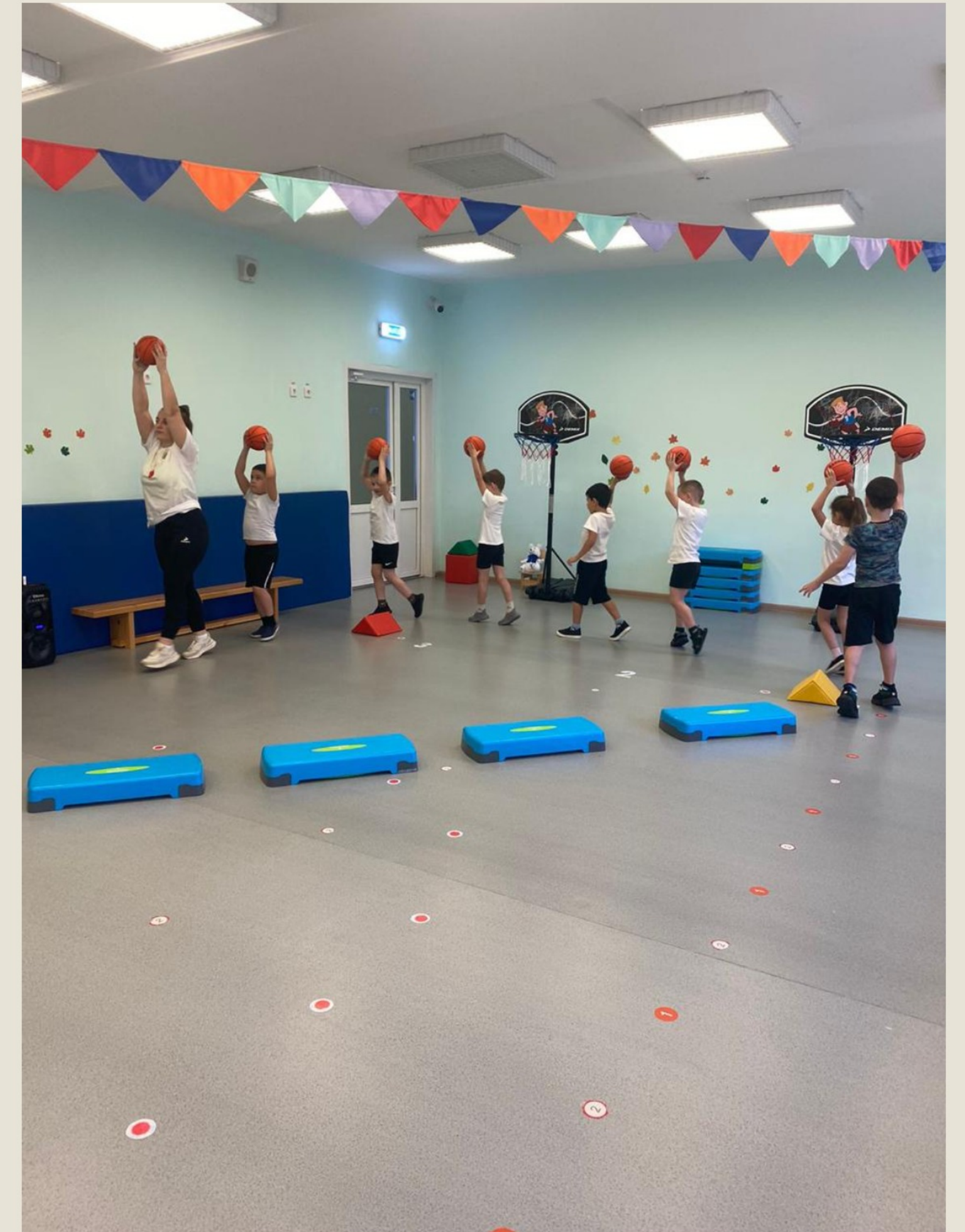
Вводная часть

1. Построение
2. Различные виды ходьбы
3. Постепенный переход на бег. Бег.
4. Ходьба.
Дыхательные упражнения
5. Построение (в круг, в колонну, шеренгу и т. д.)



Основная часть

1. упражнения для мышц шеи
2. упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
3. упражнения для мышц туловища;
4. упражнения для мышц нижних конечностей;
5. упражнения в положении сидя и лёжа;
6. прыжки;
7. Ходьба на месте



Заключительная часть

I. Ходьба.

2. Дыхательные упражнения.

Один комплекс утренней гимнастики используется в течение одной - двух недель, в зависимости от сложности упражнений и возраста детей .

